



既卒、フリーター、第二新卒の  
**就活はじめての一步**

序文 ウズウズしている既卒、フリーター、第二新卒のみなさんへ

みなさん、こんにちは。

株式会社UZZUZZウズウズの代表取締役を務めている今村邦之いまむらくにゆきです。

この本を手にとってくださいているみなさんは、おそらく二〇代の人が多いのではないかと思います。

実は、私もまだ二〇代です。みなさんと同じように、毎日を試行錯誤しながら必死に生きている一人です。

UZZUZZを設立してから今年で、もう四年になります。この間、同世代の既卒（大学を卒業してから職業についたことのない人）やフリーター、第二新卒の方々の就労支援をしてきました。

さて、みなさんのなかには、私のことを「二〇代で社長をしているような人だか

ら、さぞかし華々しい経歴をもっているんだろうな」と思っている人もいるのではないのでしょうか？ 決して、そんなことはありません。私もみなさんと同じ、第二新卒経験者で、ここに来るまで挫折の連続でした。

地元鹿児島の高校を卒業後、アメリカの大学へ進学しましたが、英語が全く分からない。授業についていくのに必死な毎日で、周りにとけ込むまでは孤独も味わいました。寝る間を惜しんで英単語を叩き込み、ルームメイトの黒人の友人から英会話を学んでいきました。その甲斐あって、卒業する頃には、冗談を言い合い、励まし合う仲間もできました。

卒業後、内定をもらった日系企業の法人営業部門で働きはじめましたが、激務のなか、体調を崩しました。アメリカで学んだ「効率のよい作業法」の提案も、上司から見ると「海外帰りの若者の生意気」。仕事から帰り、二〜三時間寝たあと、また会社に向かう。そんな日々を繰り返し、九カ月経ったころ、右半身麻痺と軽度の精神病で入院。退院したときには、会社に自分の机はありませんでした。

「何がいけなかったんだろう」

「これからどうして生きていけばいいんだろう」

目の前が真っ暗になりました。それから転職活動をはじめると、どの会社からも内定はもらえませんでした。数十社の選考を受けましたが、ものの見事に全敗でした。企業の人事にとって、その頃の私は「会社を短期で辞めた根性なし」。全ての理由を前職の職場や人間関係のせいにして自分拾ってくれる会社はどこにもありませんでした。

そんな状況のなかで、私はひよんなことから、登録していた第二新卒ナビの運営会社の社長に拾われ、第二新卒ナビで働きはじめました。その後、社長が若くして退任。事業を譲り受け、経営に携わることになりました。

こんな風に、人生はいつ、どう転ぶか分かりません。第二新卒となり、不採用通知ばかりが届くような人生のどん底にいた私が、いまは昔の自分と同じような境遇の既卒、フリーター、第二新卒の若者たちを支援しているのですから。

「何が悪いか分からない。どう進めたらいいか分からない」

あの日の自分のような若者に、毎日たくさん出会い、お話を聞いています。活躍の

場を求めてウズウズしている彼らの気持ちがかかるからこそ、本気で応援したい、と強く思っています。

近年は「一度失敗した若者」としてではなく、「挫折経験をもっているからこそ成長意欲が高い人材」として、既卒・第二新卒を見てくれる企業が増えてきました。

既卒、フリーター、第二新卒の就職活動は、もちろん楽しいことばかりではありません。

でも、就職活動は、自分の人生を変える「はじめの一步」になります。

たとえ小さな一步だったとしても、その一步は確実にあなたの成長に繋がると信じています。

もし、この本を手にとって就職について悩んでいる二〇代の方がいれば、ぜひ一歩踏み出してみませんか。

株式会社UZUZ代表取締役 今村邦之

## PROLOGUE

既卒、フリーター、第二新卒になったら  
終わりだと思っていませんか？

「新卒で会社に入り、定年まで働き続ける」というレールから一度でも外れてしまうと、同じレールに戻ることが極端に難しいのが、日本の就職事情です。

でも一度や二度くらい、レールから外れたっていいじゃないか！

若くてやる気がある若者が働くチャンスをもらえないって何かおかしくないか？

「働きたくてウズウズしている二〇代の若者が働ける世のなかをつくりたい」

そんな想いで二〇一二年に大学の友人、今村邦之と、彼の中学からの友人である、川畑翔太郎の三人で株式会社UZUZを設立しました。

UZUZでは、既卒、フリーター、第二新卒の就職サポートを行っています。もちろん、直接お会いする方々には、個別にじっくりお話を聞いた上でアドバイスをしています。

「直接お会いできない方でも、既卒、フリーター、第二新卒で、就活を前に進められなくなっている人が、世のなかに多くいるのではないか？」

そう感じて、本書を執筆するに至りました。

本書ではいつもカウンセリングでお会いする方には直接お伝えしている「就活はじめの一步」について、詳しく説明しています。

たとえば、このような質問に答えていきます。

- ・ どうして、新卒と比べて既卒、フリーター、第二新卒の就活は不利になるのか？
- ・ 好きなことを仕事にするという考えはアリですか？

- ・やりたいことが見つからない場合、どうやって仕事を探せばいいんですか？
- ・将来性があまりない仕事って、どうすれば分かるんですか？
- ・人材紹介ってたまに聞くけど、リクナビと何が違うの？

これらの質問の答えは、一つとは限りません。と言うのも、一人ひとりのいまいる状況がちがうので、同じ質問であってもその答えは人それぞれだからです。

既卒、フリーター、第二新卒とはいっても、現在にいたる経緯がみんな同じではありません。新卒だとちよつとした違いはあっても、だいたい同じくらいの年齢で、変わらないことを経験してきています。

でも、たとえば既卒の方であれば、就活をしなかったから既卒になった人もいれば、就活を一生懸命したけどうまくいかなかった人、希望の業界を絞りすぎてしまいうまくいかなかった人もいます。つまり、現在にいたる経緯がみんなバラバラなのです。

ですから「新卒」と「既卒、フリーター、第二新卒」の就活はまったく違います。



第一章では、既卒、フリーター、第二新卒が就活をする上での、基本的な「新卒の就活との違い」を説明していきます。

新卒に比べ、既卒や第二新卒の就活が不利になるのはまぎれもない事実ですが、それだけではただやる気を失ってしまうだけです。

「いまのほうが断然不利な状況にある」という現実を踏まえて「それならどうしたら挽回できるか」を考えましょう。

第一章では、就活をしている既卒、フリーター、第二新卒のみなさんが意外に知らない、基本的な重要事項をコンパクトに説明します。

そして第二章以降では、多くの方がつまづくポイントを章ごとにまとめています。

第二章では、既卒・第二新卒として就活をはじめめる上での「自己分析」に関する説明をしています。具体的には「就活のモチベーション」「仕事選びの条件」「話の筋を通す」の三つの切り口で解説しています。

第三章では、「職種選び方」について説明しています。新卒の頃は「業種」で仕事を選ぶ場合が多いのですが、既卒・第二新卒になると「職種」で仕事を選んだほう

がいい理由を解説しています。

第四章では「実際どんな就活支援サービスがあるの？」という方に向けて、四つの就活ツールをご紹介します。

第五章では就活支援サービスの一つ、人材紹介サービスをどのように使いこなして、有利に就職活動を進めていくかを説明しています。また、章末に様々な就活ツールを利用して就活を成功させた方の事例もご紹介しています。

欄外には、就活で役に立つ「就活まめ知識」を掲載しています。こちらも参考までに読んでみてくださいね。

就活に不安を覚えながら本書を手にとってくれたみなさんが、前向きな気持ちになって、社会に出る一歩を踏み出してくれることを願っています。

株式会社UZUZ取締役副社長 岡本啓毅

既卒、フリーター、第二新卒の就活はじめの一步◎目次

序文 ウズウズしている既卒、フリーター、第二新卒のみなさんへ…………… 2

既卒、フリーター、第二新卒になったら

終わりだと思っていませんか？…………… 6

意外と知られていない、

既卒、フリーター、第二新卒の就活の基本

好景気は既卒・第二新卒の就活に有利にはたらく…………… 20

好きなことを仕事にしたい…………… 21

好きなことが「得意なこと」とはかぎらない…………… 27

「人の役に立ちたい」を掘り下げると…………… 30

年齢と誕生日にはご用心！…………… 32

空白期間（就業していない期間）はどこまで許される？…………… 36

面接官の「なぜ既卒・第二新卒になってしまったの？」…………… 38

にはどう答えるべきか？…………… 38

なんとなくの就職留年は要注意…………… 42

大学院に進むのは何のため？…………… 44

公務員を目指していた方はご注意ください…………… 47

第二新卒がやってはいけないこと①辞めた企業を悪くいう…………… 49

第二新卒がやってはいけないこと②退職理由をいくつも話す…………… 55

体調不良が離職理由の場合は、要注意…………… 57

## 面接で大切な三つのポイント「就活のモチベーション」 「仕事選びの条件」「話の筋を通す」

Q1 既卒・第二新卒は、面接で何をアピールすべきでしょうか？…………… 62

「モチベーションの高さ」を面接官に伝える／「なんとなくしか就活をしていなかった」事実は隠さず伝える

世のなかにはいろいろな仕事がある。  
まずはどんな選択肢があるのか知ろう

Q4 いろいろな会社がありすぎて、何がよいのか分かりません。

どうすれば自分の条件に近づけるのでしょうか？……………96

「業種」よりも「職種」で考えたほうが就活はうまくいく／多すぎる職種を三つに分類してみる／営業系職種の役割は「利益をつくり出す」こと／「押し売り」をするのは、

Q2 自分のやりたいことが何なのか分かりません。まず何から就活を

はじめればいいのか？……………74

仕事選びの「仮の条件」を決める／仕事選びの条件をつくってみよう！／条件をつくるための3ステップ／自分で決めた条件だから、就活を乗り越えられる

Q3 「就活のモチベーション」はある。「仕事選びの条件」もある。

ではなぜ面接で落ちてしまうのでしょうか？……………89

意外な落とし穴「最後に何が質問は？」という面接官の質問

CHAPTER 2 まとめ

## 既卒・第二新卒が 使える就活支援サービスを知ろう

新卒のときと同じ就活をするのは危険！

Q6 既卒・第二新卒のための就活支援サービスには、

どのようなものがありますか？

一つに絞るのではなく、複数のサービスを併用しよう／①公的就活支援サービスのメリットとデメリット／②キャリアセンターのメリットとデメリット／③求人広告のメリットとデメリット／④人材紹介のメリットとデメリット

131

Q5 大学で勉強してきたことを生かすことは難しいですか？

大学時代に学んだことが生きる学部はかぎられる／自分の武器を生かすために、新しい職種を選択肢に入れる／将来的に付加価値がつく仕事を探す

119

「売れない営業」／「新規営業」よりも営業力が求められる「既存営業」／求人票でたまに見る「〇〇営業」って何が違うの？／手に職がつく技術系職種／いろいろな業務がある事務・管理部門系職種／どうして事務職の求人は少ないのか？／さらに求人が少ない「管理部門系職種」で求められる人材とは？

## 人材紹介サービスの使い方を知らう

Q7 人材紹介サービスとは？……………154

求人広告と人材紹介の見分け方

Q8 人材紹介会社を使うと、どんなデメリットがありますか？……………161

Q9 数ある人材紹介会社から

どのようにしてよい紹介会社を選べばよいですか？……………170

紹介会社を利用する前・後のチェック項目……………171

紹介会社のサービスで就活に成功した事例CASE1とCASE3……………173

働くことが不安な方へ……………181



## 既卒・フリーター・第二新卒の定義

本編に入る前に、既卒、フリーター、第二新卒を定義しておきます。

「既卒」は、「学校に所属していない、一度も就業経験のない人」のことを指します。

「フリーター」とは厚生労働省の定義によると「一五～三四歳の男性又は未婚の女性（学生を除く）で、パート・アルバイトして働く者又はこれを希望する者」のことをいいます。

「第二新卒」は、「一度就業経験のある求職者で、だいたい三年未満で退職している二〇代半ばの人」を指します。

多少広く考え、二〇代後半の方を第二新卒ということもありますし、四年働いていた方も同様です。

本書では、分かりやすいように「学校に所属していない一度も就業経験のない二〇代の若者」を「既卒」とし、「一度、正社員もしくは契約社員として就業経験のある二〇代の若者」を「第二新卒」とします。

